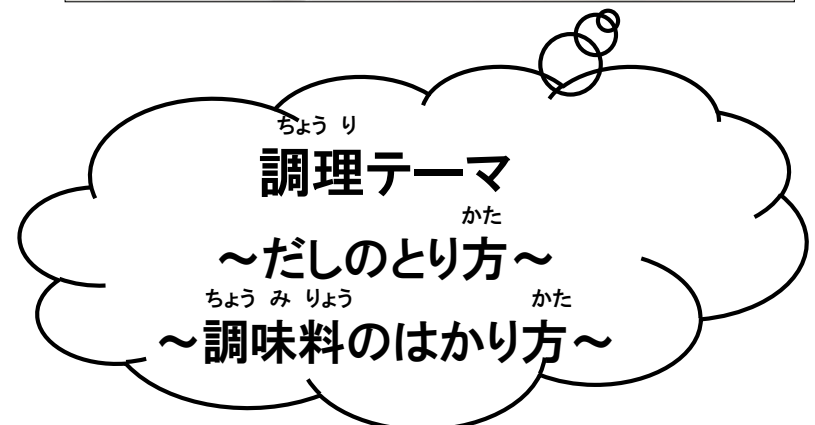
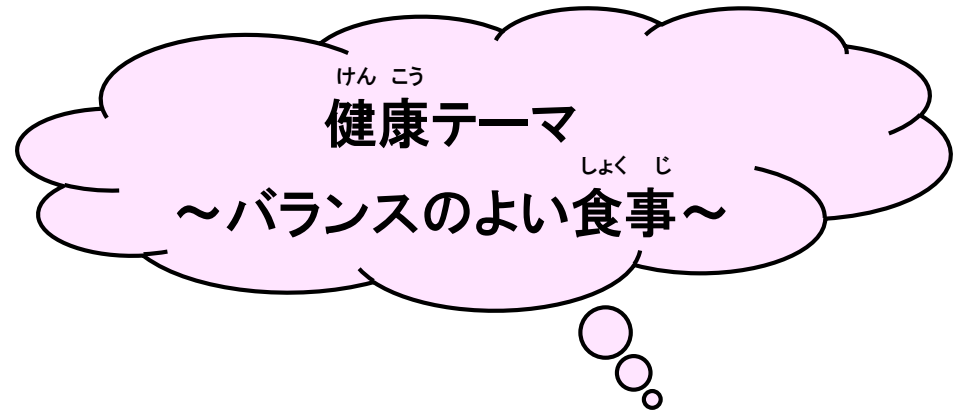


献立表

- ◆ 麦ごはん むぎ
- ◆ 鯖の塩焼き 付け合せ さわら しお や つ あわ
- ◆ かぼちゃの煮物 に もの
- ◆ きゅうりの酢のもの す もの
- ◆ たまねぎと油あげのみそ汁 あぶら しる

エネルギー : 650kcal
タンパクしつ : 30.0g
脂質(ししつ) : 12.3g



健康テーマ『 バランスのよい食事 』

主食 + 主菜 + 副菜

を組み合わせた食事

バランスのよい食事で
健康的な食事となる!!



主食：ごはん・パン・めん類

主菜：主なおかず：魚・肉・卵・豆腐

副菜：添えになるおかず
：煮物・和え物・汁物

副菜：煮物
：和え物

主食：ごはん

主菜：魚

副菜：汁物



◆主食の働き

◇熱や力になる



- 体温を保つ
- 仕事をする力
- 体を動かす力



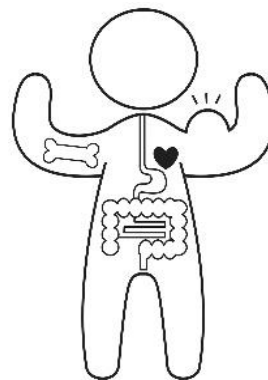
◆主菜の働き

◇筋肉や内臓など体をつくる



○体の全部をつくる

- ・筋肉 ・内臓
- ・皮膚 ・血液
- ・髪の毛 ・つめ



◆副菜の働き

◇体の調子を整える



- 皮膚や粘膜の保護
- 病気の予防
- 腸内環境を整える



調理テーマ 『 煮干しだしのとり方 』



①煮干しの頭をとり、
縦に2つに割って、
内臓を取り出す。

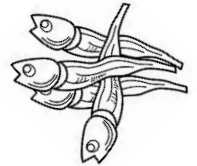


②鍋に水3カップと
①の煮干しをいれ、
置いておく。



③②を強火にかけ、煮えて
きたら弱火にして5分煮る。
網じゃくしで煮干しを取り出す。

煮干しは、
かぼちゃの煮物と
味噌汁に使います。



『 調味料のはかり方 』

<粉末の場合>

1杯の場合



1/2杯の場合



○山盛りに
すくってから
表面をすりきり
で、すりきる。

○スプーンにすりきり1杯に
した後、ヘラなどで半分に
して、半分は取り除く。

1杯の場合



●液体を
ぎりぎりまで
いれる。

<液体の場合>

1/2杯の場合



●スプーンの
2/3までいれる。
(底が丸いため)

指ばかり



塩ひとつまみ
親指、人差し指、
中指3本でつまむ。

塩少々
親指と人差し指
2本でつまむ。



調理器具

						
ザル	フライパン	計量 カップ	ボウル	さいばし	計量 スプーン	すりきり
						
皿	まな板	バット	包丁	炊飯器	片手鍋	網じゃくし
						
たま 玉じゃくし	しゃもじ					

ほんじつ こんだて ふたり ぶん
本日の献立（2人分）

むぎ
麦ごはん

こめ 1カップ
むぎ おお 大さじ1
麦



さわら しお や
鱈の塩焼き

さわら き 2切れ
しお しお 4つまみ
塩 ほん 4本
ししとう



にもの
かぼちゃの煮物

かぼちゃ 1/8コ
いんげん ほん 4本
に ほん 煮干しだし汁
じろ 1カップ
（みそ汁と一緒に使う）
しょうゆ こ 小さじ1
さとう こ 小さじ1
さけ こ 小さじ2
酒 こ 小さじ1
みりん こ 小さじ1



す もの
きゅうりの酢の物



きゅうり ほん 1本
かに風味かまぼこ ほん 2本
しお 1つまみ
す おお 大さじ1
酢 おお 大さじ1
さとう こ 小さじ2
しお こ 小さじ1
塩 1つまみ
（下味用に使う）



あぶら
たまねぎと油あげの
みそ汁

たまねぎ 1/5コ
あぶら まい 1/2枚
油あげ まい 1/2枚
ねぎ ほん 1/2本
に ほん 煮干し 15ひき
みず 3カップ
水 おお 大さじ1
みそ おお 大さじ1



むぎ 麦ごはん	さわら しお や 鱈の塩焼き	かぼちゃ にもの の煮物	すもの きゅうりの酢の物	たまねぎと油あげの みそ汁	調理 段階	
せっけんで手をきれいに洗って、みそ汁の準備を始めましょう！						
<div>に ぼ じゅん び 煮干しの準備 煮干しの頭を取り、 たて わ 縦に2つに割り、 ない ぞう と だ 内臓を取り出す。</div> 				<div>なべ けいりよう よう い 鍋、ボウル、計量カップを用意しましょう</div> <div>に ぼ じゅん び □1.煮干しの準備 ①煮干しの頭と腹わたを取る。 なべ みず に ぼ ひき ②鍋に水3カップと煮干し15匹をいれておく。</div> 		1
				<div>あら □2.ねぎを洗う ①ねぎを水で洗い、ボウルに いれる。</div>		2
				<div>たま あら □3.玉ねぎを洗う ①玉ねぎを水で洗い、ボウルに いれる。</div>		3
				<div>むぎ よう い うつ ●麦ごはんの用意に移りましょう。</div>		4
						5
						6
						7

むぎ
麦ごはん

さわら しお や
鱈の塩焼き

かぼちゃ
の煮物

きゅうりの
酢の物

たまねぎ
と油あげ
のみそ汁

ちよう
り
だん
かい
調理
段階

1

2

3

4

5

6

7

けい りよう よう い
ボウル、ザル、計量カップを用意しましょう。

こめ
□4. 米をはかる

① 米をカップの180の線まではかってザルにいれる。

こめ と
□5. 米を研ぐ

① 米のはいつているザルごとボウルにいれる。

② 米がつかくらい水をいれる。

③ 米を手で10回、軽くおしあてるようにして洗う。

④ ザルを持ち上げボウルの水を流す。

⑤ ②～④の作業を、あと2回行う。

すい はん き と こめ むぎ
□6. 炊飯器のかまを取りだし、米と麦をかまにいれる

① ボウルの中の水を捨て、研いだ米をかまにいれる。

② 麦を大さじ1洗わずにそのままいれる。



さ ぎよう
この作業を
「米を研ぐ」
といいます！

むぎ 麦ごはん

さわら しお や 鯖の塩焼き

かぼちゃ の煮物

きゅうりの 酢の物

たまねぎと 油あげの みそ汁

調理 段階

1

2

3

4

5

6

7

いま
今は「1」！

□7.かまに水をいれて、水加減をする

①かまの1の線まで水をいれる。



②かまおさじ2の水をいれる。

③かまを炊飯器にもどす。

むぎ みず つい か
麦をいれたぶん、水を追加する。

しん せき
これを「浸漬」といいます！

□8. 米を水につけておく

①炊飯器のふたを閉めて30分置く。



ぶん ご じ かん かく にん ひょう
30分後の時間を確認表に

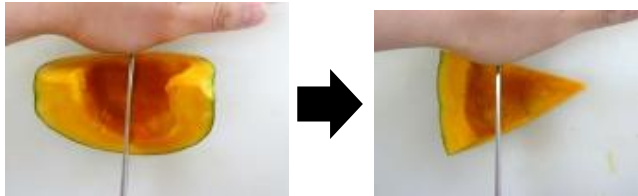

か こ
書き込みましょう！！


⇒44ページへ

②30分後に炊飯ボタンをおす。

●みそ汁の準備に移りましょう。

むぎ 麦 ごはん	さわら 鰯の しおや 塩焼き	かぼちゃ にもの の煮物	すもの きゅうりの酢の物	たまねぎと油あげ のみそ汁	調理 段階
			<div>このだし汁は かぼちゃの煮物 でも使います。</div>	<div>網じゃくしとボウルを用意しましょう。</div> <div>□9.だし汁をとる</div> <div>①煮干しがはいっている鍋を強火に かけ、ふつとうさせる。(約3分30秒)</div> <div>②ふつとう後、弱火にして煮る。 (約5分)</div> <div>③火を止めて網じゃくしで煮干しを取 り出す。</div> <div>④だし汁をボウルにうつす。</div>	1
せつけんで手をきれいに洗って、きゅうりの酢の物の準備をしましょう！！					2
			<div>ボウルを用意しましょう。</div> <div>□10.きゅうりを洗う</div> <div>①きゅうりを水で洗い、ボウルに いれる。</div> <div>●かぼちゃの煮物の準備に 移りましょう。</div>	3	
					4
					5
					6
					7

むぎ 麦ごはん	さわら しお 鰯の 塩焼き	に もの かぼちゃの煮物	す もの きゅうりの酢の物	あぶら たまねぎと油あげの みそ汁	調理 段階
		<p><u>スプーンと皿を2枚用意しましょう。</u></p> <p>□11. かぼちゃを洗う</p> <ol style="list-style-type: none"> ① かぼちゃを水で洗う。 ② スプーンを使ってかぼちゃの種を全部とる。 ③ 皿にに入れる。 <p>□12. いんげんを洗う</p> <ol style="list-style-type: none"> ① いんげんを水で洗う。 ② 皿にに入れる。 <p><u>ボウル、鍋、計量カップ、アルミホイル</u></p> <p><u>包丁、まな板、皿2枚を用意しましょう。</u></p> <p>□13. かぼちゃを切る</p> <ol style="list-style-type: none"> ① かぼちゃを横に半分に切る。 ② 半分为2等分に切る。 ③ 皿にに入れる。 <p>□14. いんげんを切る</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ヘタを切り、半分の長さ切る。 ② 皿にに入れる。 	 		<div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> <div>6</div> <div>7</div>

<div>むぎ</div> <div>麦ごはん</div>	<div>さわら</div> <div>鯖の塩焼き</div>	<div>に もの</div> <div>かぼちゃの煮物</div>	<div>す もの</div> <div>きゅうりの酢の物</div>	<div>あぶら</div> <div>たまねぎと油あげのみそ汁</div>	<div>ちようり</div> <div>調理段階</div>
		<div data-bbox="432 247 614 265">ちよう みりよう 9う い</div> <div data-bbox="340 271 691 307">□15.調味料を用意する</div> <div data-bbox="384 307 850 429"> ①しょうゆ<small>小さじ1</small>、さとう<small>小さじ1</small> 酒<small>小さじ2</small>、みりん<small>小さじ1</small>を ボウルにいれる。 </div> <div data-bbox="591 541 614 559">に</div> <div data-bbox="340 559 649 595">□16.かぼちゃを煮る</div> <div data-bbox="359 595 993 803"> ①鍋に、だし汁を1<small>カップ</small>いれる。 切ったかぼちゃをいれ、中火にかける。 ②ふつとう<small>(約1分30秒)</small>したら弱火にして調 味料をいれる。 ③アルミホイルで落しぶたをして10分煮る。 </div> <div data-bbox="345 889 651 1115">  </div> <div data-bbox="767 965 908 1140">  </div> <div data-bbox="340 1176 966 1282"> <div>●きゅうりの酢の物の調理に移りま しょう。</div> </div>	<div data-bbox="1033 636 1340 865">  </div> <div data-bbox="1418 601 1744 815"> <div>なべ と て ひ</div> <div>鍋の取っ手は引っ かかると危ないの で、内側に向け ましょう。</div> </div> <div data-bbox="1051 915 1526 1105"> <div>ふん ご じ かん かく にん ひよう</div> <div>10分後の時間を確認表に 書き込みましょう！！ 44ページへ！</div> </div>		<div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> <div>6</div> <div>7</div>

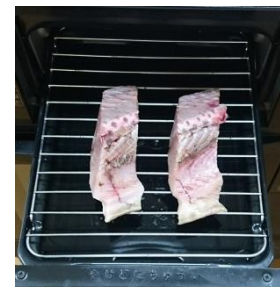
<div>むぎ</div> <div>麦ごはん</div>	<div>さわら</div> <div>鰯の塩焼き</div>	<div>かぼちゃの</div> <div>にもの煮物</div>	<div>すもの</div> <div>きゅうりの酢の物</div>	<div>あぶら</div> <div>たまねぎと油あげのみそ汁</div>	<div>ちようりだんかい</div> <div>調理段階</div>
			<div> <div> <div>さら</div> <div>皿とボウルを用意しましょう。</div> </div> <div> <div>したあじようしお</div> <div>□17.きゅうりの下味用の塩を用意する</div> </div> <div> <div>さらしおほんゆび</div> <div>①皿に塩を3本の指1つまみ入れる。</div> </div> <div> <div>き</div> <div>□18.きゅうりを切る</div> </div> <div> <div>き</div> <div>①きゅうりのへたを切る。</div> </div> <div> <div>き</div> <div>②きゅうりを0.2センチ幅に切る。</div> </div> <div> <div>き</div> <div>③切ったきゅうりと下味用の塩をボウルにいれ手で混ぜる。</div> </div> <div> <div>みずけ</div> <div>□19. きゅうりの水気をとる。</div> </div> <div> <div>かる</div> <div>①軽くキッチンペーパーでおさえて水分をとる。</div> </div> <div> <div>ざいりようあ</div> <div>□20. 材料を合わせる。</div> </div> <div> <div>てせんい</div> <div>①かに風味かまぼこを手で繊維にそって縦にさく。</div> </div> <div> <div>いっしょ</div> <div>②きゅうりと一緒のボウルに入れる。</div> </div> <div> <div>ちい</div> <div>小さいボウルを用意しましょう。</div> </div> <div> <div>ちようみりよう</div> <div>□21. 調味料をはかりましょう。</div> </div> <div> <div>しおほんゆび</div> <div>①塩を3本の指1つまみ、酢大さじ1、さとう小さじ2をはかる。</div> </div> <div> <div>ふうみ</div> <div>②きゅうり、かに風味かまぼこを調味料で和える。</div> </div> <div> <div>すものかんせい</div> <div>♪きゅうりの酢の物の完成です♪</div> </div> </div> <div> <div>0.2cm</div>   </div>		<div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> <div>6</div> <div>7</div>

<div> <div> <div>ま</div> <div>い</div> <div>ご</div> <div>は</div> <div>ん</div> </div> <div>麦ごはん</div> </div>	<div> <div> <div>さ</div> <div>わ</div> <div>ら</div> </div> <div> <div>し</div> <div>お</div> <div>や</div> </div> </div> <div>鱈の塩焼き</div>
--	---

フライパンとさいばしを用意しましょう。

□24. 鯖を焼く。

- ① さいばし1本分の高さから鯖に塩をふる。
- ② 計量カップ1杯半の水をグリルにいれる。
- ③ さいばしを使ってグリルに皮を下にして鯖をいれる。
- ④ 中火で5分焼く。



フライパン、さいばし、皿を用意しましょう。

□25. 鯖を焼いている間にししとうを焼く。

- ① ししとうを水で洗い手でヘタをとる。
- ② フライパンを中火で10秒温めてししとうをいれる。
さいばしでコロコロ転がしながら弱火で3分焼く。
- ③ 皿に入れておく。

□26. 鯖が焼けているか確認する。

- ① 5分後、お腹にさいばしをさして中身を確認する。
- ② 焼けていたらさいばしで裏返して中火で8分焼く。



もう少し！

● 焼いている間にみそ汁の調理に移りましょう。

1

2

3

4

5

6

7

むぎ 麦ごはん	さわら しお や 鰯の塩焼き	かぼちゃの に もの 煮物	す もの きゅうりの酢の物	あぶら しる たまねぎと油あげのみそ汁	ちよう 調理 り 段 だん 階 かい
			<div data-bbox="821 207 1130 399"></div> <div data-bbox="821 435 1130 706"></div> <div data-bbox="821 742 1130 935"></div> <div data-bbox="821 971 1130 1163"></div>	<p><u>皿を2枚を用意しましょう。</u></p> <p>□27. ねぎを切る</p> <p>①ねぎを0.2センチ幅に切る。</p> <p>②皿にいれておく。</p> <div data-bbox="1584 307 1796 449"> <p>0.2cm</p> </div> <p>□28. たまねぎを切る</p> <p>①たまねぎを縦向きにし、0.5センチ幅に切る。</p> <p>②皿にいれておく。</p> <div data-bbox="1584 506 1758 692"> <p>0.5cm</p> </div> <p><u>皿を用意しましょう。</u></p> <p>□29. 油あげを切る</p> <p>①油あげを半分に切る。</p> <p>②半分に切った油あげを横向きに置く。</p> <p>③1センチ幅に切る。</p> <p>④皿にいれておく。</p> <div data-bbox="1535 821 1719 963"> <p>1.0 cm</p> </div> <p><u>皿を用意しましょう。</u></p> <p>□30. 調味料をはかりましょう</p> <p>①みそ大さじ1をはかり、皿にいれておく。</p> <p><u>鍋と計量カップを用意しましょう。</u></p> <p>□31. だし汁をふつとうさせる</p> <p>①だし汁を鍋に1カップと1/2カップをいれ中火で2分火にかける。</p> <p>●鰯の塩焼きの調理に移りましょう</p>	<div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> <div>6</div> <div>7</div>

むぎ
麦ご
はんさわら しお や
鰯の塩焼きかぼちゃの
に もの
煮物きゅうりの
す もの
酢の物あぶら しる
たまねぎと油あげのみそ汁

□32. 鰯の確認をする
①8分後、中まで焼けて
いるか確認する。
(焼けていない場合は
弱火で3分焼く)

さわら しお や かん せい
♪鰯の塩焼きの完成です♪●たまねぎと油あげの
みそ汁の仕上げをしましょう。たま さい りょう に よう い
玉じゃくしとさいばしを用意しましょう。

□33.材料を煮る

- ①ふつとうしただし汁にたまねぎをいれる。
- ②たまねぎを3分煮る。
- ③油あげを鍋にいれる。ふつとうしたら
火を止めて、みそをいれる。
(お玉とさいばしを使って
上手にみそをとかしましょう。)

しる かん せい
♪みそ汁の完成です♪も つ つぎ み かん せい
いよいよ盛り付けです！次のページを見て完成させましょう！

<div>むぎ</div> <div>麦ごはん</div>	<div>さわら しお や</div> <div>鯖の塩焼き</div>	<div>に もの</div> <div>かぼちゃの煮物</div>	<div>きゅうり の す もの</div> <div>きゅうりの酢の物</div>	<div>たまねぎと油あげの あぶら しる</div> <div>たまねぎと油あげのみそ汁</div>	<div>ちやうり だん かい</div> <div>調理段階</div>
<div>ちや わん よう い</div> <div>茶碗を用意しましょう。</div> <div>むぎ</div> <div>①麦ごはんをしゃもじで混ぜる。</div> <div>ちや わん はん よそ</div> <div>②茶碗にご飯を装う。</div> <div>かん せい</div> <div>♪ 完成 ♪</div> <div data-bbox="13 905 332 1153"></div>					
<div>て あら も</div> <div>せっけんで手をきれいに洗って盛りつけをしましょう！</div>					
<div>さら よう い</div> <div>皿を用意しましょう。</div> <div>さわら</div> <div>①グリルから鯖をとりだし 頭が左になるように盛りつける。</div> <div>あたま ひだり さわの みぎ</div> <div>②ししとうを鯖の右手前に飾る。</div> <div>て まえ かざ</div> <div>♪ 完成 ♪</div> <div data-bbox="367 905 687 1148"></div>					
<div>さら よう い</div> <div>皿を用意しましょう。</div> <div>かぼ</div> <div>①かぼちゃを2つ皮を下にしてお皿に盛りつける。</div> <div>した さら</div> <div>②かぼちゃの上にいんげんを4本飾る。</div> <div>うえ ぽんかざ</div> <div>かん せい</div> <div>♪ 完成 ♪</div> <div data-bbox="714 905 1033 1148"></div>					
<div>さら よう い</div> <div>皿を用意しましょう。</div> <div>なか どう</div> <div>①ボウルの中で2等分する。</div> <div>はんぶん</div> <div>②半分をお皿に盛りつける。もう半分もお皿に盛りつける。</div> <div>はんぶん</div> <div>かん せい</div> <div>♪ 完成 ♪</div> <div data-bbox="1064 905 1385 1155"></div>					
<div>しる わん よう い</div> <div>汁碗を用意しましょう。</div> <div>あぶら</div> <div>①具が半分になるように油あげとたまねぎを汁碗にいれる。</div> <div>あぶら はんぶん</div> <div>②みそ汁を盛りつける。</div> <div>しる</div> <div>③ねぎをちらす。</div> <div>かん せい</div> <div>♪ 完成 ♪</div> <div data-bbox="1443 905 1761 1153"></div>					

ごはんの30分後の時間は

時 分

です。

かぼちゃの煮物の10分後の時間は

時 分

です。